

اخبار اصفهان

روزنامه اقتصادی استان اصفهان

پنجشنبه ۲۰ مرداد ۱۴۰۱ | ۱۱ اگوست ۲۰۲۲ | ۱۳ محرم ۱۴۴۴ | سال سوم | شماره ۱۱۲۲ | صفحه اول

قیمت ۵۰۰۰ تومان

7 Proven Health Benefits of Dates



اخبار اصفهان
ISFAHAN NEWS

سر مقاله

میلادپارسا

نقش دیپلماسی شهری در توسعه گردشگری اصفهان

امروزه شهرها به خصوص کلانشهرهای کشورها در حال توسعه و توسعه نیافته درگیر مسائل و مشکلاتی هستند که منجر به کاهش استانداردهای زیستی در این نواحی شده است. افزایش فقر، دسترسی ناکافی به مسکن و خدمات اصلی شهری، گسترش زاغه نشینی و مسکن های غیرقانونی، سیستم حمل و نقل ناکافی، بیگانگی شهروندان، رقابت شغلی و اقتصادی نابرابر، نارسایی امکانات اصلی شهر، ویرانی محیط زیست، آلودگی

هوای تراکم جمعیت، ناکافی بودن خدمات بهداشتی اصلی، آب و بحران های اجتماعی را می توان از چالش های پیشروی اشاره کرد. حل این مسائل و گذر از این بحران ها در سایه سرمایه گذاری های پایدار و فراهم کردن زیرساخت های توسعه امکان پذیر است در این میان می توان به نقش گردشگری به عنوان اهرمی قدرتمند اشاره کرد. در این میان دیپلماسی شهری به عنوان یکی از ابزارهای توسعه و گسترش

کارشناس ارشد برنامه ریزی شهری

چهاره روز



مدیرکل راه و شهرسازی استان اصفهان خبر داد:

واگذاری اراضی به ۱۳۳ نفر از اقشار ویژه استان اصفهان

مدیرکل راه و شهرسازی استان اصفهان گفت: بیش از ۱۴ هزار مترمربع از اراضی ملی این استان در راستای تأمین مسکن اقشار ویژه استان اصفهان واگذار شد.

سخنگوی کمیسیون اقتصادی مجلس:

ارائه کالا برگ بدون رعایت قیمت شهر یور ۱۴۰۰ محلی از اعراب ندارد

مروری بر صنعت نساجی در اصفهان از عرش تا فرش

صنعت نساجی اصفهان اسیر تار و پود

مدیر منطقه پنج شهرداری اصفهان خبر داد:

تخصیص ۹۵ میلیاردی اعتبار برای ساماندهی محله «وحید»

رئیس مرکز تحقیقات و بررسی های علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

هشدار به

واکسن نزده ها

دور خیز فرونشست، برای لیگ برتر!

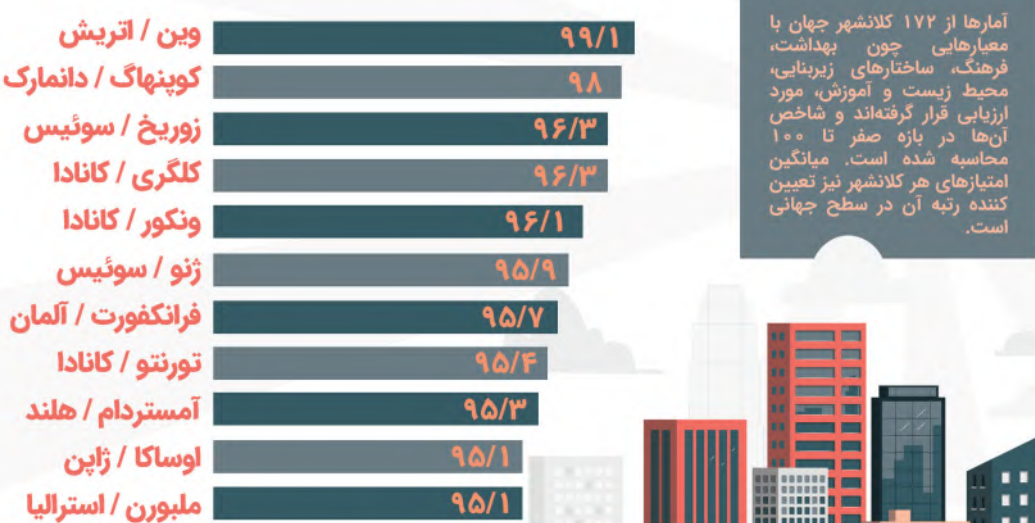
فرونشست، بازی های ورزشگاه نقش جهان را به تعطیلی می کشاند؟



مدیرکل حج و زیارت استان اصفهان خبر داد:

ثبت نام بیش از ۱۰۰ هزار اصفهانی در پیاده روی اربعین

بهترین شهرهای جهان برای زندگی در سال ۲۰۲۲



آمارها از ۱۷۲ کلانشهر جهان با معیارهایی چون بهداشت، فرهنگ، ساختارهای زیربنایی، محیط زیست و آموزش، مورد ارزیابی قرار گرفته اند و شاخص آن ها در بازه صفر تا ۱۰۰ محاسبه شده است. میانگین امتیازهای هر کلانشهر نیز تعیین کننده رتبه آن در سطح جهانی است.

شاخص ۴۴

رتبه ۱۶۳

اخبار اصفهان / توشین روانی

سایت ثبت آگهی مفقودی

AGAHINASLEFARDA.IR

۰۲۱-۸۸۰۱۶۶۴۹ | ۸۸۳۵۶۳۰۸

۰۳۱-۳۲۲۷۶۷۹۳ | ۳۲۲۷۶۷۹۲

آگهی مزایده (نوبت دوم)

شهرداری علویچه با در نظر گرفتن مفاد ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداری به استناد مجوز شماره ۳۲۹/۶ و ۳۳۱/۶ شورای اسلامی شهر در نظر دارد نسبت به فروش دو قطعه زمین واقع در شهرک کارگاهی کاوه جهت ایجاد مرکز معاینه فنی واحداث باسکول ۶۰ بن بر اساس نظر به کارشناسی



شهرک کارگاهی

به شرح زیر اقدام نماید. قیمت پایه کارشناسی قطعه شماره ۱۴ فاز ۴ به مبلغ هر متر مربع ۸۵۰۰۰۰۰ ریال می باشد.

قیمت پایه کارشناسی قطعه شماره ۲۰ فاز ۴ هر متر مربع هر متر مربع ۸۵۰۰۰۰۰ ریال می باشد.

تضمین شرکت در مزایده متقاضیان می بایست معادل ۵ درصد قیمت پایه برای هر پلاک به حساب سپرده شماره ۳۱۰۰۰۱۹۰۰۰ شهرداری نزد بانک ملی واریز نمایند.

زمان آگهی مزایده از تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۹ لغایت ۱۴۰۱/۰۵/۳۰ می باشد.

متقاضیان جهت اطلاع از موقعیت مکانی و شرایط پلاک های ذکر شده می توانند در طول مدت مزایده به شهرداری مراجعه نمایند.

پیشنهادات می بایست تا پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۱/۰۵/۳۰ به دبیرخانه شهرداری علویچه تحویل گردد.

شناسه آگهی: ۱۳۶۲۳۱۱

علی اصغر شیعی - شهردار علویچه

گزارش

مدیرعامل بانک رفاه کارگران در بازدید از فولاد مبارک مطرح کرد:

آمادگی صددرصدی بانک رفاه برای مشارکت در طرح های توسعه ای فولاد مبارک



اسماعیل الله گانی مدیرعامل بانک رفاه کارگران به همراه جمعی از مدیران شعب استانی این بانک، ضمن بازدید از خطوط تولید فولاد مبارک و دیدار با مدیرعامل و جمعی از معاونین و مدیران این شرکت در حوزه های اقتصادی و مالی و فروش، راهکارهای همکاری فزاینده بین این دو مجموعه را مورد بررسی و تبادل نظر قرار دادند.

مدیرعامل بانک رفاه کارگران، ضمن ابراز خرسندی از حضور در فولاد مبارک گفت: در سالی که بنا به فرمایش مقام معظم رهبری به سال تولید، دانش بنیان؛ اشتغال آفرین نامگذاری شده است، مجموعه بانک رفاه کارگران، حمایت از همه واحدهای تولیدی را رسالت خود می داند و این جای خوشبختی است که فولاد مبارک در حوزه صنعت فولاد و توسعه اقتصادی کشور نقش پیشرو و در توسعه صنایع بالادست و پایین دست خود نقش محوری دارد.

وی خاطر نشان کرد: بانک رفاه کارگران علاوه بر این که سهامدار فولاد مبارک است، به عنوان بانکی که نقش قابل توجهی در توسعه اقتصادی کشور بر عهده دارد، تمامی ظرفیت های خود را بسیج کرده تا در همه حوزه های تأمین منابع داخلی و بین المللی و همچنین در حوزه حمایت از مشتریان فولاد مبارک، یاری رسان بزرگترین فولادساز کشور و خاورمیانه باشد.

مدیرعامل بانک رفاه کارگران افزود: این مجموعه آشنایی کاملی با روند تولید و طرح های توسعه در دست اجرای فولاد مبارک دارد؛ فولاد مبارک نیاز بیش از ۳ هزار کارخانه و کارگاه صنعتی کشور را تأمین می کند که این امر نشانه پویایی و اثر بخشی این مجموعه است، بنابراین باور ما هم بر این است که گروه فولاد مبارک باید بیش از قبل تقویت و حمایت شود تا بتواند همچنان

وی با بیان این که تمامی طرح های توسعه فولاد مبارک از ابتدا و مشخصاً در حال حاضر با آینده نگری دقیق و کارآمد تعریف و اجرا شده است، خاطر نشان کرد: بانک ها می توانند همانند سنوات قبل، معین کارخانه های فولاد مبارک باشند؛ این در حالی است که توسعه های مد نظر فولاد مبارک ظرفیت ها و توانمندی های کشور را افزایش خواهد داد و کمک خواهد کرد با تولید محصولات با تنوع و ارزش افزوده بالاتر به اشتغال زایی و رونق اقتصادی کمک شایان توجهی شود در عین حال از خروج ارز از کشور نیز پیشگیری به عمل آید.

مدیرعامل گروه فولاد مبارک خاطر نشان کرد: نگاه توسعه ای در فولاد مبارک در همه موارد از تولید تا ارتقای دانش فنی سرمایه های انسانی و تنوع حداکثری در تولید محصولات ساری و جاری است به همین دلیل پیشرفت پروژه های توسعه را به روز و دائم کنترل و رصد می کنیم تا به موقع اهداف مورد نظر حاصل شود.

طی بنیاد با اشاره به این که برنامه های توسعه ای فولاد مبارک کاملاً برنامه، هدفمند و دقیق در حال اجراست، ادامه داد: منابع مالی مورد نیاز اجرای هر یک از این پروژه ها مانند نورد گرم ۲ و توسعه نورد سرد و احداث نیروگاه که در نوع خود هر کدام یک آبر پروژه هستند و می توانند تحولی عظیم در صنعت خودروسازی و لوازم خانگی کشور ایجاد کنند، به خوبی دیده شده است.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به سرمایه گذاری فولاد مبارک که در میادین گازی اشاره و خاطر نشان کرد: با توجه به این که گاز در خطوط تولید فولاد مبارک به عنوان یک ماده اولیه استفاده می شود، به بار نشستن این پروژه نیز نه تنها خطوط تولید را از قطعی های گاز رها می سازد بلکه برای سرمایه گذاران، ذینفعان و شرکای تجاری کسب و کار فولاد مبارک و به طور کلی برای چرخه اقتصاد کشور و جامعه که همواره از سوی تولید به امید و شادابی بیشتری رسیده است، ارزش افزوده به شدت بالایی ایجاد خواهد کرد؛ این در حالی است که شرایط اقتصاد جهانی به گونه ای در حال حرکت است که فضای کاملاً رقابتی به شاهد هستیم.

وی در بخش پایانی سخنان خود ضمن استقبال از اعلام همکاری مجموعه بانک رفاه برای سرمایه گذاری در فولاد مبارک و حمایت از طرح های توسعه این شرکت ادامه داد: همچنان که پیش از این هم تصریح و تأکید نموده ایم، فولاد مبارک آماده است تا از تمامی ظرفیت های موجود برای توسعه اقتصادی و صنعتی کشور استفاده نماید.

Iran's six-month exports to U.S. up 16-fold

The value of Iran's exports to the United States increased 16-fold in the first half of 2022 compared to the figure for the corresponding figure for 2021. Based on data released by the United States Census Bureau, the U.S. imported commodities worth \$5 million from Iran in the first half of the year, while the figure was \$300,000 in the same period of time in the past year, Tasnim News Agency reported.

According to the data, the two countries traded \$23.8 million worth of goods in the first half of 2022, an increase of 18 percent from the figure in the first half of 2021.

Power plant repairs cost Iran over \$135m: Report

Iran spent more than \$135 million on critical repair work needed in power plants in the country in the three months to late June amid efforts to boost grid reliability and to prevent power cuts in household and manufacturing sectors over the warm summer months.

A report by Fars News Agency showed that the Iranian Energy Ministry had carried out extensive repair projects in the country's electricity generation sector in the quarter to June 21. The report cited government figures showing that an entire annual repair budget of more than 42 trillion rials had been spent on 661 repair projects in power plants in Iran in a bid to increase generation capacity by more than nine gigawatts (GW) before the start of the summer.

Iron Age Museum: A 3,200-year-old cemetery in Tabriz

Don't make a mistake. There is no metal object in the Iron Age Museum of Tabriz, the capital city of the northwestern province of East Azarbaijan. It is a 3,200-year-old cemetery of the followers of Mithraism, which was unearthed during the construction of a shopping center near the Blue Mosque in 2007. The cemetery is like an abandoned mine built under the earth, with a wooden bridge overlooking it. Mithraism is a religion based on the worship of Mithra, the god of the sun, justice, and war, in pre-Zoroastrian times. Known as Mithra in the Roman Empire during the 2nd and 3rd centuries CE, this deity was honored as the patron of loyalty to the emperor.

Iran: 'Final Text' Out of Question at This Stage

An Iranian foreign ministry official has dismissed a Wall Street Journal report that a text for restoring the 2015 nuclear accord with Iran had been completed and that negotiations in Vienna were finished.

"Given the continuation of discussions on several important remaining issues, we are not yet at a stage where we can talk about the finalization of the text," the unnamed official was quoted as saying by IRNA news agency late Monday.

Iranian officials have said they had already conveyed an initial response to the draft and would come back with additional views at a later point.



About 15m tons of goods loaded, unloaded in Imam Khomeini port in 4 months



About 15 million tons of oil and non-oil commodities were loaded and unloaded in Imam Khomeini port, in the southwestern Khuzestan province, during the first four months of the current Iranian calendar year (March 21-July 22), according to a provincial official.

Behrouz Aqaie, the director-general of Ports and Mari-

time Department of Khuzestan province, said that during this period, 4.74 million tons of basic goods were also loaded and sent to domestic consumption destinations.

He put the amount of loaded and unloaded non-oil products at 8.783 million tons and that of oil products at 6.138 million tons in the mentioned

four-month period.

As previously announced by the former director-general of the province's Port and Maritime Department, loading and unloading of goods in Imam Khomeini port rose 17 percent during the previous Iranian calendar year 1400 (ended on March 20), as compared to the preceding year.

Adel Deris said that 45.976 tons of commodities were loaded and unloaded in this port during the past year.

The official also said that the annual loading and unloading of non-oil goods in Imam Khomeini port increased 11 percent to stand at 29 million tons.

Based on the data previously released by Transport and Urban Development Ministry, loading and unloading of goods in the ports of Iran rose 17 percent during the past year, as compared to its preceding year.

The ministry's data show that loading and unloading of goods in the country's ports reached 152.91 million tons in the previous Iranian calendar year, while the figure stood at 130.69 million tons in the preceding year.

During the said year, loading and unloading operations in the container sector reached 2.1 million TEUs with a weight of 24.57 million tons, which was 13.5 percent more than the 1.85 million TEUs in the Iranian calendar year 1399, the report said.

The loading and unloading of goods during the previous year also grew by 12.8 percent in the dry bulk sector, while in the liquid bulk sector the figure increased by 12.6

percent, in the general cargo sector rose by 13.1 percent, and in the oil sector grew by 22.5 percent.

While Iran is combating the U.S. unilateral sanctions on its economy, the country's ports as the major gates of exports and imports play a significant role in this battle. This role makes all-out support to ports and more development of them serious and vital.

Such necessity has led the government to define projects for more development of the ports and also take some measures to encourage investment making in ports, in addition, to facilitate loading and unloading of goods, especially basic commodities, there.

It is worth mentioning that Iran's Ports and Maritime Organization (PMO) has defined a high number of projects to develop and improve the country's ports, as the country aims to double the capacity of its ports in a course of five years.

According to Ports and Maritime Organization, the capacity of the country's ports has increased from 180 million tons in the Iranian calendar year 1392 (ended in March 2014) to 250 million tons in 1399 (ended in March 2021).

Export from Mazandaran province increases 34%



The value of export from Mazandaran province, in the north of Iran, rose 34 percent in the first four months of the current Iranian calendar year (March 21-July 22), as compared to the same period of time in the past year, a provincial official announced.

Hassan Khayerianpour, the deputy governor-general of the province for economic affairs, said that commodities worth \$300 million were exported from the province in the said four-month period, while the weight of exported goods also rose 19 percent.

The official named dairy products, cement, mineral products, paper, aquatic feed, and fishery products as the major items exported from the province during the first four months of the present year.

He listed Iraq, Turkey, the UAE, Uzbekistan, Kyrgyzstan, and Turkmenistan among Mazandaran's export target countries and said: "Increasing the number of export destinations is seriously on the order."

As previously announced by Hossein-Qoli Qavanlou, the head of the

province's Industry, Mining and Trade Department, the value of export from Mazandaran province rose 55 percent in the past Iranian calendar year 1400 (ended on March 20), from its preceding year.

He said that commodities worth \$277 million were exported from the province in the previous year.

In terms of the weight, the exports also indicate 44 percent annual growth, he added.

The official further named cement, minerals, dairy products, plastic, and kiwi as the main exported products, and Iraq, Russia, Kazakhstan, Turkmenistan, Turkey, Uzbekistan, Azerbaijan, Afghanistan, the United Arab Emirates, and India as the major export destinations.

According to the data released by the Islamic Republic of Iran Customs Administration (IRICA), the value of Iran's non-oil exports reached \$17.24 billion in the first four months of the current Iranian calendar year, up 22 percent compared to the last year's same period.

Based on the mentioned data, Iran exported 35.656 million tons of non-oil commodities in the mentioned four months, IRIB reported. Meanwhile, some 11.159 million

tons of goods valued at \$17.24 billion were imported into the country in the said period, indicating a 17-percent rise in terms of value compared to the last year's same time span.

In total, the Islamic Republic traded about 46.815 million tons of non-oil goods worth \$34.48 billion with its trade partners in the first four months of the current Iranian calendar year, up 19 percent in terms of value, the IRICA data showed.

Iran's top export destination during this period was China with \$5.617 billion worth of imports from the Islamic Republic, followed by Iraq with \$2.398 billion, the United Arab Emirates (UAE) with over \$2.264 billion, Turkey with \$2.06 billion, and India with \$567 million.

Liquid propane, methanol, liquefied natural gas, urea, liquid butane, polyethylene, bitumen, light petroleum oils, iron and steel ingots, and light oil products were among the top exported items in the said four months. Meanwhile, the country's top five sources of imports during these four months were the UAE with \$4.875 billion, China with \$4.422 billion, Turkey with \$1.787 billion, India with \$859 million, and Russia with \$599 million worth of imports.

Commodities worth \$482m traded at IME in a week

During the past Iranian calendar week (ended on Friday), 2,094,115 tons of commodities worth \$482million were traded at Iran Mercantile Exchange (IME).

As reported by the IME's Public Relations and International Affairs Department, the exchange traded on its metals and minerals trading floor 1.677 million tons of commodities valued at almost \$269 million

On this floor the IME sold 866,110 tons of cement, 460,000 tons of iron ore, 235,974 tons of steel, 61,500 tons of sponge iron, 36,025 tons of zinc, 13,350 tons of aluminum, 5,729 tons of copper, 30 tons of molybdenum concentrate, 30 tons of precious metals concentrate and 12 kg of gold bars. Furthermore, the IME witnessed on both domestic and export rings of its oil and petrochemical trading floor 408,439 tons of commodities worth nearly \$212 million.

Commodities traded on this floor included 82,507



tons of polymeric products, 87,000 tons of vacuum bottom, 49,000 tons of lube cut, 39,761 tons of chemicals, 2,625 tons of sulfur, 5,737 tons of base oil, 200 tons of insulation and 137,729 tons of bitumen.

The IME also traded within the same week 5,343 tons of commodities on its side market.

The value of trades at Iran Mercantile Exchange

rose 102 percent, and the volume of trades at the exchange increased 128 percent in the past Iranian calendar year 1400 (ended on March 20), which was the highest level of growth in the history of the exchange since its establishment.

Statistical data show that in the past year, in addition to new records in the volume and value of trades of different products, 10 major records in total value and physical market trades were registered. In a way that besides the total value of trades, the volume and value of physical market trades, the volume, and value of industrial products and petrochemicals trades, the value of oil products trades and the volume and value of side market trades all hit records.

IME is one of the four major stock markets of Iran, the other three markets are Tehran Stock Exchange (TSE), Iran's over-the-counter (OTC) market known also as Iran Fara Bourse (IFB), and Iran Energy Exchange (IRENEX).

Iran's export to U.S. rises 16 folds in H1



The value of Iran's export to the United States increased by 16 folds in the first half of 2022 from the first half of 2021.

Based on the data released by the United States Census Bureau, the U.S. imported commodities worth \$5 million from Iran in the first half of this year, while the figure was \$300,000 in the same period of time in the past year, Tasnim news agency reported on Tuesday.

According to the mentioned data, the two countries traded \$23.8 million worth of goods in the first half of 2022, rising 18 percent from the figure in the first half of 2021.

The United States Census Bureau's data shows that the value of U.S. export to Iran fell five percent to \$18.8 million in the six-month period of this year, from \$19.8 million in the same time span of the previous year.

As previously reported by this bureau, the value of trade between Iran and the United States reached \$15 million in the first three months of 2022, to register a 55-percent rise year on year.

The two countries had traded \$9.7 million worth of goods in the first quarter of 2021. Iran exported \$4.7 million worth of commodities to the U.S. during Q1 2022, registering a drastic increase of 4,700 percent.

The U.S. had imported only \$100,000 worth of goods from Iran in the first three months of 2021.

The imports from the U.S. also increased by seven percent compared to the figure for the previous year's same period in which Iran imported only \$9.6 million worth of commodities from the U.S. The Islamic Republic imported \$10.3 million worth of goods from the U.S. in Q1 2022.

The amount of trade between Iran and the United States is not significant compared to the two countries' total trade with the world. Iran ranks 179th among the U.S.'s top export destinations in the first Half of 2022.

500 intl. travelers attend Ashura commemorations in Yazd

Over 500 foreign travelers attended mourning ceremonies held in Yazd to commemorate the Shia holy day of Ashura, the province's tourism chief has said. "More than 500 foreign tourists — on three-day spiritual tours — visited the [mourning] rituals of the [lunar] month of Muharram held in different cities of Yazd [province]," Ahmad Akhouni said.

The travelers came from 15 countries including Austria, Russia, Spain, and China, the official said.

Iran basketball team to hold camp in Japan

Iran national basketball team traveled to Tokyo, Japan on Tuesday to hold a one-week training camp in the Asian country. Iran have traveled to Japan with a mixture of young and experienced players.

Iran were knocked out of the 2022 FIBA Asia Cup after losing to Jordan 91-76 in July. Now, the Iranian federation is going to field the young players and the Team will face the Japanese outfit in two friendly matches.

Tehran Reopens Printing Industry Exhibition

The 4th Iran's Printing and Packaging Industry Exhibition (IPAP) will be held in Tehran's Shahr-e Aftab (The Sun City) on August 30 to September 2 after 2 years of hiatus due to the coronavirus pandemic. Reza Rahmani, Executive Director of the event told IBNA: "The exhibition is held after a two-year hiatus due to coronavirus pandemic this event will be held as a follow-up to the experiences of the previous editions of IPAP and this time we try to take more innovative measures." "This year's exhibition will be attended by experts of printing and packaging machinery, as well as foodstuffs and cardboard production," he said.

Iran Volleyball Team Defeats Qatar at Islamic Games

The Iranian volleyball team B began the Asian games in Turkey on a high note after beating Qatar in three straight sets on Tuesday. While Iran's national volleyball Team A led by Behrouz Ataei is preparing for the world championship after landing in seventh place in the Volleyball League of Nations recently, Iran Volleyball Federation sent Team B to Islamic countries' games in Turkey. Led by Azim Jazideh, the Iranian volleyball Team B beat the Qatari national team in three straight sets on Tuesday.

Painting by Ruholamin depicts Imam Hussein (AS) in final farewell to young daughter

Iranian impressionist painter Hassan Ruholamin has unveiled his latest work depicting Imam Hussein (AS) in his final farewell to his three-year-old daughter Roqayyeh (SA). He published a picture of the painting entitled "Daddy" on his Instagram on Monday when the country was commemorating the martyrdom anniversary of the Imam and his companions. The 110 X 130-centimeter oil painting shows the Imam embracing Roqayyeh before going to the battlefield while his horse, named "Zuljinah", and the enemy forces can be seen in the background.

Oral medicine for SMA patients delivered to Iran

The first shipment of Evrysdi, an oral medication used to treat spinal muscular atrophy (SMA), has been imported to the country, Saeed Azamian, CEO of the SMA Association of Iran, said on Tuesday. Spinal muscular atrophy is a disease that robs people of physical strength by affecting the motor nerve cells in the spinal cord, taking away the ability to walk, eat, or breathe. It is the number one genetic cause of death for infants. It affects approximately 1 in 11,000 births, affecting any race or gender.

Dates are chewy with a sweet flavor. They are also high in some important nutrients and have a variety of advantages and uses. This article will discuss 7 health benefits of eating dates and how to incorporate them into your diet.

1. Very Nutritious

Dates have an excellent nutrition profile. Since they're dried, their calorie content is higher than most fresh fruit. The calorie content of dates is similar to that of other dried fruits, such as raisins and figs (1).

Most of the calories in dates come from carbs. The rest are from a very small amount of protein. Despite their calories, dates contain some important vitamins and minerals in addition to a significant amount of fiber.

Dates are also high in antioxidants, which may contribute to many of their health benefits.

2. High in Fiber

With almost 7 grams of fiber in a 3.5-ounce serving, including dates in your diet is a great way to increase your fiber intake (1).

Fiber can benefit your digestive health by preventing constipation.

3. High in Disease-Fighting Antioxidants

Dates provide various antioxidants that have a number of health benefits to offer, including a reduced risk of several diseases.

Antioxidants protect your cells from free radicals, which are unstable molecules that may cause harmful reactions in your body and lead to disease (7Trusted Source).

Compared to similar types of fruit, such as figs and dried plums, dates appear to have the highest antioxidant content (8Trusted Source).

4. May Promote Brain Health

Eating dates may help improve brain function.

7 Proven Health Benefits of Dates

By: PARISA JAMADI



Source: https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates#TOC_TITLE_HDR_10

The potential brain-boosting properties of dates have been attributed to their content of antioxidants known to reduce inflammation, including flavonoids (13Trusted Source).

5. Excellent Natural Sweetener

Dates are a source of fructose, which is a natural type of sugar found in fruit.

They make a great healthy substitute for white sugar in recipes due to the nutrients, fiber and antioxidants that they provide.

It is important to note that although dates are high in fiber and nutrients, they are still fairly high in calories and best consumed in moderation.

6. Other Potential Health Benefits

Iraq tries to boost gas import from Iran

The chairman of Iran-Iraq Joint Chamber of Commerce said that Iraq tries to increase import of gas from Iran. Yahya Al-e Es'haq made the remarks while mentioning the economic relations between the two neighbors as strategic. Referring to Iran's high gas reserves in the world, he considered the export of gas to Iraq very advantageous for both countries from the economic point of view and the short transportation distance. Back in mid-June, Iranian Oil Minister Javad Oji had announced that Iran has received \$1.6 billion from Iraq to

settle part of the debts it has sought from its neighbor since 2020 for the supply of gas.

"Fortunately, with active energy diplomacy and after months of negotiations, \$1.6 billion in arrears for gas exports to Iraq was received", the minister announced in a Twitter post at the time.

Given Iraq's need for natural gas for consumption in power plants, negotiations on importing Iranian gas were started in late 2010 while a contract for gas sales to Baghdad was sealed in June 2013.

The two countries also inked the agreement for the deployment of natural gas to Basra in October 2015, but the exports were halted due to payment issues.

Later on, the Iraqi government approved a deal in late 2017 to import gas from Iran to the eastern border province of Diyala, increasing purchases of the Iranian fuel, which were resumed in June 2017 after several years of hiatus.

Back in early April, Iraq's Acting Electricity Minister Adel Karim had said his country is in need of gas import from Iran the coming years.



Thermal power plants' generation capacity hits 72,000 MW



Iran's thermal power plants' electricity generation capacity reached 72,000 megawatts (MW), an official with the country's Thermal Power Plants Holding Company (TPPH) announced.

Mohammad Ramezani, the acting head of the company's projects development department, also said that private sector accounts for 68 percent of the electricity generated by the thermal power plants.

Increasing the country's power generation capacity and preventing blackouts during the peak consumption periods have been among the Energy Ministry's top priorities since the current government administration took office in August 2021.

To this end, the ministry had put it on the agenda to increase the capacity of thermal power plants by 5,300 MW

by the current Iranian calendar year's summer time peak consumption period (starting on June 22).

Back in August 2021, Energy Minister Ali-Akbar Mehrabian announced that his ministry was planning to boost the country's power generation capacity by 35,000 MW over the next four years.

The mentioned figure would be achieved through the construction of the thermal power plants with 15,000 MW of capacity, and renewable power plants with the capacity of 10,000 MW by the public and private sectors, as well as the construction of new power plants with 10,000 megawatts capacity by large industries.

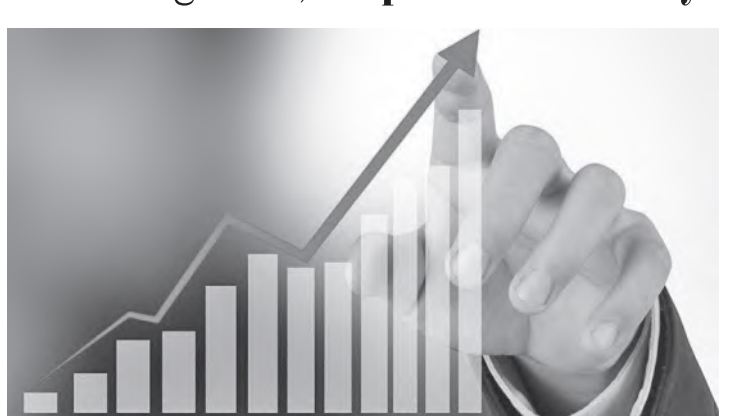
Over the past decade, constant temperature rising and the significant decrease in rainfalls across Iran have put the country in a hard situation re-

garding electricity supply during peak consumption periods.

In this regard, the Energy Ministry has been following new programs to meet the country's power demand during peak periods and to prevent outages. Constructing new units in the country's power plants and also building new power plants for major industries are among the mentioned programs that are being pursued seriously by the ministry in collaboration with other related government entities.

The Islamic Republic's total power generation capacity currently stands at about 85,500 gigawatts most of which is supplied by thermal power plants. Currently, combined cycle power plants account for the biggest share of the country's total power generation capacity followed by gas power plants.

TEDPIX gains 3,000 points on Tuesday



TEDPIX, the main index of Tehran Stock Exchange (TSE), rose 3,019 points on Tuesday.

The index closed at 1.451 million points, as over 5.893 billion securities worth 50.496 trillion rials (about \$180.34 million) were traded at the TSE.

The first market's index rose 4,962 points, and the second market's index gained 2,135 points.

TSE is one of the four Iranian stock exchanges, the other three ones are Iran Mercantile Exchange (IME), Iran Energy Exchange (IRENEX), and Iran's over-the-counter (OTC) market, known as Iran Fara Bourse (IFB).

Senior stock market analyst, Ashkan Zoudfekr, believes the government must support the stock market against other parallel competitors like money and property markets, the Securities and Exchange News Agency (SENA) reported on Sunday. "Considering the fact that the capital market provides liquidity and dynamism to the economy, and is a useful and active part of the country's economic development, strengthening it should become a priority for the government," Zoudfekr said.

Stating that lack of sufficient attention and determination by the government to regulate and supervise speculative markets has caused liquidity to be guided to such markets and become idle and unproductive. The expert further stressed that the government needs to formulate a specific strategy for the capital market to be followed by other institutions. He noted that the representatives of Stock Exchange Organization (SEO) should be actively collaborating with the country's legislative and decision-making institutions to improve the market's condition.

"Despite the excellent reports of the companies in spring, these days we are witnessing a significant outflow of resources from the market," he regretted, adding: "By implementing a calculated and specific strategy, which is adhered by all the economic institutions, it is possible to achieve the goals set for the stock market in the shortest time."

Iranian stock market has been struggling for months to get back on track, however various internal and external factors have been hindering this market from reaching its true potential.

مدیر کل راه و شهرسازی استان اصفهان خبر داد:

واگذاری اراضی به ۱۳۳ نفر از اقشار ویژه استان اصفهان

مدیر کل راه و شهرسازی استان اصفهان گفت: بیش از ۱۴ هزار مترمربع از اراضی ملی این استان در راستای تأمین مسکن اقشار ویژه استان اصفهان واگذار شد.

مدیر کل راه و شهرسازی استان اصفهان گفت: بیش از ۱۴ هزار مترمربع از اراضی ملی این استان در راستای تأمین مسکن اقشار ویژه استان اصفهان واگذار شد. همچنین ۱۳۳ نفر از اقشار ویژه استان اصفهان با هم‌امتنی راه و شهرسازی استان اصفهان و معرفی بنیاد شهید و امور ایثارگران نسبت به تأمین مسکن اقشار ویژه استان اصفهان باقیمانده (جانبازان ۲۵ درصد و بالاتر، آزادگان، فرزندان شهید، فرزندان جانباز ۷۰ درصد به بالا) در قالب واگذاری زمین مسکن مسئولیت پیدا کرد. وی افزود: در همین خصوص در سال جاری اراضی مورد نیاز برای ساخت بیش از ۱۳۳ واحد مسکونی جهت تأمین مسکن اقشار ویژه استان اصفهان واگذار شد.

قاری قرآن با بیان اینکه اراضی واگذار شده در این راستا جمعا بیش از ۱۴ هزار مترمربع بوده است، عنوان کرد: این اراضی در شهرهای اردستان، آران ویدکل، گلپایگان، لنجان و مهادیاد واگذار شده است.

• اراضی با کاربری مسکونی واگذار شده است

مدیر کل راه و شهرسازی اصفهان درخصوص واگذاری زمین‌های مسکونی غیرمسکونی در چارچوب تکالیف قانونی اذعان داشت: اراضی با کاربری مسکونی واگذار شده طی سه ماهه اول سال بیش از ۶۲ هزار مترمربع بوده است و به منظور عمل به تکالیف قانونی در کنار اراضی با کاربری مسکونی، واگذاری ۱۳۳ نفر از اقشار ویژه استان اصفهان به اسناد تک برگی ۲۶۷ هزار مترمربع اراضی با کاربری‌های اداری، تجهیزات شهری، خدماتی، درمانی و بهداشتی، صنعتی و مذهبی واگذار شده است. وی با اشاره به تبدیل ۲۸۶ فقره اسناد دفترچه‌ای اراضی دولتی در سطح استان اصفهان به اسناد تک برگی گفت: اجرای قانون جامع خدمتگزار موسوم به (کاداستر) گامی مهم برای پیشگیری از وقوع پدیده زمین خواری به شمار می‌رود و دسترسی به اطلاعات زمین‌های ملی را آسان می‌کند همچنین این اقدام از وقوع جرائم مرتبط با حوزه املاک جلوگیری کرده و سه راه سودجویان حوزه اراضی می‌شود .

رازهای موفقیت بیل گیتس که برای هر کارآفرینی درس است؛

سرِ کلاس بیل گیتس



<https://juhit.com/10-great-life-changing-success-secrets-of-bill-gates>

تعیین شده است. پشت گوش انداختن عواقب منفی به همراه دارد. پس اگر اهل تغلب هستید، وقتش رسیده که این کار را ترک کنید.
 ۹. خوشگذراننده نباشید: به کار جدی است، به وقتش هم با همکاران و دوستانش سرگرم است و به گفته خودش شوخ طبعی کلید زندگی شاد اوست. برای داشتن روحیه شاد و مثبت باید با دوستان و همکاران خوش بگذرانیم.
 ۱۰. خواندن کتاب یکی از تفریحات بیل گیتس خواندن کتاب است و زمان زیادی را صرف آن می‌کند. بیل کتاب‌هایی که می‌خواند را در سایت خود بررسی و نظراتش را عنوان می‌کند. او چندین کتاب نوشته که یکی از آنها کتاب "چگونه از فاجعه آب و هوایی جلوگیری کنیم" است. بهترین راه برای درس گرفتن از اشتباهات و آموختن تجربیات جدید، خواندن کتاب است. پس تا می‌توانید کتاب بخوانید.

حریص هستیم،
 ۶. کمک گرفتن از افراد باهوش بودن و وقت گذراندن با افراد باهوش و سخت‌کوش قطعاً باعث رشد و پیشرفت خواهد شد. خیلی خوب است که با افراد باهوش در ارتباط باشیم و برای انجام برخی کارها که در موردشان اطلاعات کافی نداریم از آنها مشورت و کمک بخواهیم.
 ۷. انتخاب افراد مناسب و واجد شرایط برای کار ما باید افرادی را انتخاب کنیم که دیدگاه ما را درک کنند و مطابق همان کار کنند. بهتر است افرادی را انتخاب کنید که مهارت‌های تفکر انتقادی دارند و هنگام تصمیم‌گیری حامی شما هستند. وقتی با افراد خوب کار کنید موفق خواهید شد و کار کردن با آنها بسیار لذت بخش خواهد بود.
 ۸. دست از امروز و فردا کردن بردارد یکی از خطرناکترین موانع برای رسیدن به موفقیت، پشت گوش انداختن کارها است. یکی از نشانه‌های موفقیت تکمیل و سازماندهی وظایف قبل از وقت

بسیار بالا در بخش‌های خاصی از زندگی.
 ۳. سخت‌کوشی برای رسیدن به اهدافمان مسلماً باید سخت کار کنیم و تنها روی هدفمان تمرکز کنیم. هیچ معجزه‌ای در کار نیست، هیچکس یک شبه به جایی نمی‌رسد، رسیدن به موفقیت تنها مستلزم سخت‌کوشی است.
 ۴. آینده‌نگر بودن به کار خود، صرفاً به عنوان شغلی برای زمان حال نگاه نکنید، بلکه به عنوان یک کار آینده‌ساز نگاه کنید. چیزی‌های لحظه‌ای در آینده با شکست مواجه خواهند شد و دوامی ندارند، اما کارهایی که آینده خوبی دارند، بادوام و ماندنی هستند.
 ۵. علاقه و عشق به کار همه باید عاشق کاری باشند که انجام می‌دهند، در غیر اینصورت در آینده نه چندان دور شکست می‌خورند. زمانی که صرفاً برای پول کار می‌کنیم، قطعاً پرایمان دشوار است، اما زمانی که با عشق کار می‌کنیم از کار لذت می‌بریم و همیشه برای انجام کارهای بیشتر

خواهد زد. تلاش بی‌وقفه بیل، مایکروسافت را به یکی از بهترین شرکت‌های فناوری در جهان تبدیل کرد. برای رسیدن به آرزوهای بزرگ، باید سخت تلاش کنیم، و رویای بیل گیتس نیز او را به فردی که الان هست تبدیل کرد. چطور باید رویای خود را بشناسیم؟
 وقتی برای رسیدن به چیزی، صبح‌ها زود بیدار می‌شوی و سخت کار می‌کنی، تا دیروقت بیدار می‌مانی و سخت تلاش می‌کنی و زمانی که خسته‌ای و حوصله‌ی انجام کاری را نداری باز هم دست از تلاش بر نمی‌داری، این یعنی رویا!
• کوی برای ات
 این یعنی رویا! وقتی رویاهایتان را بشناسید قطعاً انرژی و وقت زیادی را حاضرید برای رسیدن به آن صرف کنید.
 ۲. پذیرفتن ریسک‌های نامتعارف به زبان ساده، ریسک نامتعارف یعنی پذیرفتن ریسک‌های بسیار بالا در ازای دریافت پاداش‌های

پریسا جمعی بیل گیتس یک انسان خارق‌العاده است. از جمله سمت‌های وی می‌توان به تاجر، سرمایه‌گذار، فن‌آور، بشردوست، بنیان‌گذار مایکروسافت، و موسسه بیل و ملیندا گیتس، بنیانگذار شرکت پیشبرد فرصت‌های انترژی، ثروتمندترین فرد فوربس، بلاگر، نویسنده، و برنامه‌نویس اشاره کرد.
 او تا سال ۲۰۱۷، ۲۳.۵ میلیارد دلار به خیریه کمک کرد. ممکن است فکر کنید که بیل گیتس مرفه بی‌درداست و مشکلی ندارد، اما سخت‌ترین اشتباهی که او هم مانند ما با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کرده، حتی شاید مشکلاتی بیشتر از آنچه ما با آن روبرو شده‌ایم، اما برای موفقیت مواجع زیادی ریاضت سر گذاشته است.
 در این مقاله به بحث در مورد رازهای موفقیت بیل گیتس پرداخته‌ایم. با ما همراه باشید.
۱. انرژی زیاد
 بیل برای رشد مایکروسافت شبانه روز کار و تلاش کرد، و در نهایت مطمئن بود که از رقبای خود جلو

تأمین شد. مدیر آبغای سمیرم بایان اینکه درحال حاضر آب شرب همه مردم در منطقه سمیرم تأمین است اظهار داشت: علاوه بر دستورسی مردم ۱۲۵ شهر و روستا به آب شرب، ساکنان منطقه عشایر نشین سمیرم نیز از آب شرب سالم و بهداشتی برخوردار هستند. وی در پایان به استمرار خدمات آبغای سیل و رفع سیل در منطقه اشاره کرد و بیان داشت: آبغای سمیرم با مهارت‌تبعات ناشی از وقوع سیل در کوتاه‌ترین زمان ممکن اقدام به استمرار خدمات در منطقه نموده است.

شهرها و روستاها را رقم زد؛ پس از آن اکیب بحران با همکاری سایر امدادگران با استفاده از پمپ‌های خود مکش و پمپ‌های آب کش اقدام به جمع‌آوری روان آب‌ها نمودند. وی در ادامه به تأمین آب شرب روستاهای نقل و دنگرلو اشاره کرد و بیان داشت: در پی وقوع سیل چشمه‌نول که تأمین‌کننده آب شرب این روستاها بوده به دلیل ورود سیلاب کدورت هوشناسی با فعالیت سامانه بارشی تابستانه بیشترین بارش در استان مربوط به منطقه سمیرم بوده که آبگرفتگی معابر و محلات در

مدیر آبغای سمیرم بایان اینکه درحال حاضر آب شرب همه مردم در منطقه سمیرم تأمین است اظهار داشت: علاوه بر دستورسی مردم ۱۲۵ روستا به آب شرب، ساکنان منطقه عشایر نشین سمیرم نیز از آب شرب سالم و بهداشتی برخوردار هستند. صابری با اشاره به ورود سامانه بارشی در منطقه سمیرم گفت: به علت بارش شدید باران و آبگرفتگی معابر برخی مناطق در شهر سمیرم دچار سیل زدگی فاضلاب شدند و بی‌ششوشی شبکه فاضلاب در برخی از نقاط شهر سمیرم پرداخت

مدیر آبغای سمیرم بایان اینکه درحال حاضر آب شرب همه مردم در منطقه سمیرم تأمین است اظهار داشت: علاوه بر دستورسی مردم ۱۲۵ روستا به آب شرب، ساکنان منطقه عشایر نشین سمیرم نیز از آب شرب سالم و بهداشتی برخوردار هستند. صابری با اشاره به ورود سامانه بارشی در منطقه سمیرم گفت: به علت بارش شدید باران و آبگرفتگی معابر برخی مناطق در شهر سمیرم دچار سیل زدگی فاضلاب شدند و بی‌ششوشی شبکه فاضلاب در برخی از نقاط شهر سمیرم پرداخت

مدیر آبغای سمیرم مطرح کرد:
آبغای شهرستان موفق در مهار آثار ناشی از سیل



نایب رئیس اتحادیه لوازم خانگی اصفهان:

مردم با افزایش قیمت لوازم خانگی از خرید عقب‌نشینی می‌کنند

کالا‌های آسبیز خانه، چرخ‌گوشت، آمیوه‌گیری، گوشت‌کوب، همزن، چای‌ساز و ... دچار مشکل است، چرا که میزان تولید کفاف نیاز کشور را نمی‌دهد.

وی در پاسخ به این سؤال که امروز کالا‌های لوازم خانگی داخلی لحظه‌ای تغییر قیمت دارد، توضیح داد: متأسفانه ثبات قیمتی در بازار نداریم؛ بیش‌تر با تغییر سال از ۱۶ فروردین ماه سه‌کتابها همانند کارخانجات یتخچال و فریزر، کولر، بخاری و ... افزایش ۱۰ تا ۱۵ درصدی قیمت را برای اجناس خود تا پایان سال پیاده می‌کردند، اما تغییر لحظه‌ای لوازم خانگی به‌نوعی است که کارخاندار، به‌صورت لحظه‌ای قیمت‌های خود را افزایش می‌دهد، به این دلیل که ورق فولاد تولید لوازم خانگی یا موتور یتخچال و ... ماهیانه تغییر می‌کند، بنابراین تغییرات قیمتی متغیر است و فروشنده‌ها همواره با افزایش قیمت لوازم خانگی مواجه است.

نایب‌رئیس اتحادیه لوازم خانگی اصفهان در پاسخ به سؤال دیگر ایستامینی بر اینکه شاید در ورتیرن مغازه‌ها لوازم خانگی خارجی نباشد، اما در پشت مغازه‌ها این محصولات موجود است، توضیح داد: فروشندگان لوازم خانگی شاید مغازه کالایی برند لوازم خارجی را در فروشگاه خود داشته باشند و اگر خریداری از این محصول دو نمونه بخواهد، تنها یک محصول در مغازه موجود است و مشابه همان محصول را باید به قاچاقچی کالاها سفارش دهد، تا وارد کشور کند که ورود این محصول همواره با تأخیر و یا با افزایش قیمت مواجه است. وی گفت: اگر در ایران لوازم خانگی با کیفیت و موردنیاز را تأمین کنیم، به‌طورقطع به دلیل خدمات پس از فروش جنس داخلی، دیگر مصرف‌کننده ما به سراغ لوازم خانگی خارجی نمی‌رود.

• برندهای خارجی خدمات پس از فروش ندارند
 قندی با بیان اینکه طی چند سال گذشته برندهای خارجی همچون سامسونگ، ال‌جی، بوش و ... هیچ‌گونه خدمات پس از فروشی در کشور

نایب رئیس اتحادیه لوازم خانگی اصفهان با بیان اینکه در هم امارت نقش بسیار مهمی در بازار لوازم خانگی دارد، گفت: نسبت به سال گذشته قیمت لوازم خانگی حدود ۲۵ درصد افزایش یافته، اما با هر میزان افزایش، قدرت خرید مردم کمتر می‌شود.

علاوه بر این، افزایش قیمت لوازم خانگی و کاهش قدرت خرید مردم اشاره کرد و افزود: مردم با هر گونه افزایش قیمت لوازم خانگی، از خرید عقب‌نشینی می‌کنند. این عقب‌نشینی به نحوی است که مردم لوازم خانگی خراب قبلی خود را تعمیر می‌کنند، البته دستمزد تعمیرات محصولات نیز بالا رفته است و به همین دلیل امروز در بازار لوازم خانگی شاهد کودکان هستیم. وی با بیان اینکه نوسانات نرخ دلار و به‌طور کلی ارزهای خارجی بر قیمت لوازم خانگی خارجی تأثیر دارد، ادامه داد: در هم بسیار نقش مهمی در بازار لوازم خانگی دارد، به‌نوعی قیمت در هم امارت ملایک قیمت لوازم خانگی است و لوازم خانگی خارجی بعد از اینکه از چین و دیگر کشورها به امارت رسید، از این کشور به‌طور قاچاق وارد ایران می‌شود.

• کمبود لوازم خانگی خود در کشور
 قندی با تأکید بر اینکه خوشبختانه در اصفهان لوازم خانگی قاچاق بسیار کم است، گفت: متأسفانه کشور در تولیدات اجناس خود لوازم خانگی همچون



از سوی دیگر هزینه تعمیر لوازم خانگی بالا رفته و به‌نوعی هزینه قطعات بالا است و قطعات لوازم خانگی وارداتی شده و متأسفانه برخی قطعه را تعمیر نمی‌کنند، بلکه تعویض می‌کنند که این مسئله قیمت را برای مصرف‌کننده بالا می‌برد.

• تأثیر ارزهای خارجی بر قیمت لوازم خانگی
 قندی در باره اینکه دوباره افزایش قیمت لوازم خانگی خواهیم داشت یا خیر؟ توضیح داد: همواره بازار تعیین‌کننده بازار است، یعنی هیچ‌گاه نمی‌توان به‌طور دقیق عنوان کرد که در ماه آینده افزایش قیمت داریم و ارزهای خارجی بر قیمت لوازم خانگی تأثیر روزانه دارد. وی البته اضافه کرد: لوازم خانگی داخلی باید طبق لیست کارخانه و شناسه کالا و تولید آن با سود ۴ درصد برای عمده‌فروش و ۷ درصد برای مصرف‌کننده برای فروشندگان اعمال شود و اگر کارخانه‌ای قیمتی را تعیین کند و فروشنده با قیمت بالاتری محصول را عرضه کند، این تخلف است.